

# Manteniendo sano a su bebé:

## El estreñimiento en los bebés de menos de un año de edad

### Señales de estreñimiento:

#### Las heces:

- Son duras y secas
- A lo mejor se parezcan a canicas
- A lo mejor contengan rastros de sangre

#### El bebé:

- Hace popo con menos frecuencia que lo normal
- Lloro cuando hace popó
- Tal vez no quiera comer

### Lo que hay que saber

Es normal que el bebé se esfuerce y puje y se ponga rojo cuando hace popo. Esto NO es el estreñimiento.

- El número y la frecuencia de las deposiciones del bebé pueden variar de un día para otro.
- Puede que el bebé alimentado con leche materna haga popo después de cada alimentación, o posiblemente haga popo sólo cada cierto tiempo.

#### Las heces:

- Son de color amarillo y sueltas y se expulsan con fuerza.
- Posiblemente tengan grumos que se parezcan al queso cottage.
- No huelen mal.
- Puede que el bebé alimentado con fórmula haga popo tres o cuatro veces al día o posiblemente haga popo sólo cada cierto tiempo.

#### Las heces:

- Son de color amarillo, verde o marrón
- Son muy blandas
- Posiblemente huelan mal

### Lo que **NO** se debe hacer:

Si el bebé está realmente estreñado:

- ¡NO LE DÉ MIEL!
- NO LE DÉ BANANAS POR QUE ÉSTAS PUEDEN HACER QUE LAS HECES SE PONGAN MÁS DURAS.
- NO use supositorios, laxantes ni enemas a no ser que el proveedor de atención médica de su niño se lo diga.

### Lo que hay que hacer si su bebé está realmente estreñado:

- Entre las alimentaciones normales, usted puede darle 1 o 2 cucharadas de jugo de ciruela, pera o manzana en 4 onzas de agua.
- Si el bebé tiene más de 5 meses, dele frutas cocidas como ciruelas, peras, duraznos y chabacanos.
- Puede que sea necesario evitar frutas cítricas como la naranja o la piña ya que éstas posiblemente sean demasiado ácidas para el bebé.

### Llame al proveedor de atención médica de su bebé si:

- Estos consejos no dan resultado dentro de dos días.
- Se ve sangre en las heces del bebé o en su pañal.
- El bebé tiene vómitos.
- El bebé parece tener mucho dolor de la pancita o la pancita se ve más grande que lo normal.



Departamento de Salud y  
Control Ambiental de Carolina del Sur

[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

Revisado 8/2010 ML-025490 12/2010  
La División de Servicios para Mujeres y Niños

